

とっとの芽マタニティ講座



Baby 交流会 & マタニティヨガ体験講座

「お産は解放！気持ちいい！」本来お産はとても自由です。
ゆっくり体を動かし日ごろの運動不足の解消！ 肩こりや腰痛対策！
陣痛時に対応できる呼吸法やポーズなどを学びます。マタニティヨガで安産を目指しませんか？
また、ヨガ体験前にベビーヨガ参加のママと赤ちゃんを交えて交流会を行います。
赤ちゃんを抱かせてもらったり、気になること、出産準備のことなどいろいろお話ししましょう！



日 時：平成30年3月24日（土） 14：30～15：00（Baby 交流会）
15：00～16：00（ヨガ体験講座）

募集人数：12名

対 象：妊娠15週以降で妊娠経過順調な方（お子さんは参加できません）

※臨月の方、予定日を過ぎた方でも行えます。

特にお医者さまの診断書はいりませんが、ヨガをすることの承諾は得てください。

持 ち 物：バスタオル1枚（ヨガマット可） 飲み物（水やお茶）

※更衣室はありません。動きやすい服装（ズボン）でお越しください。

参 加 費：300円（当日支払い）

場 所：戸塚区川上町91-1 モレラ東戸塚3階
戸塚区地域子育て支援拠点とっとの芽 研修室



受付開始：2月28日（水） 9：30より 先着順

申込み先：とっとの芽受付または電話（045-820-2885）



天候不良などでイベントが中止になる事があります。
とっとの芽 HP 新着情報を確認の上お出かけください

講師：島田 洋江 氏

〈プロフィール〉

マタニティ、産後リハビリ&ベビーヨガ指導資格

インド中央政府公認ヨガインストラクター

